بسم الله الرحمن الرحيم

السنة أولى متوسط (1م)	رقم المذكرة: 3	الأستاذ عوشت عمر

المجال المفاهيمي: التغذية عند الإنسان

الوحدة المفاهيمية: دور الأغذية في الجسم

الكفاءة القاعدية: يعرف وظائف الأغذية في الجسم.

مؤشر الكفاءة: أن يستنتج دور الغلوسيدات والبروتينات في الجسم من خلال تحليل جدول.

الوسائل: مطبوعة: الجدولان صفحة 19 – 20 من كتاب التلميذ.

المنهجية

وضعية الانطلاق	مراجعة: اذكر الأغذية البسيطة التي يتغذى عليها الإنسان. الأغذية هي: الماء - الأملاح المعدنية - البروتينات - الغلوسيدات - الدسم - الفيتامنات.	التتيجة
الوضعية الإشكالية	تساؤل: لماذا يتغذى الإنسان على هذه الأغذية؟ الفرضية: النمو – إنتاج الطاقة للنشاط.	
مسعى حل الإشكالية	تحليل وثائق: تقدم للتلاميذ مطبوعات لجداول مأخوذة من كتاب التلميذ. مخطط العمل لاحظ الوثائق التي أمامك. 1- انقل الأسئلة على كراس البحوث (دون الجداول). 2- أجب عن الأسئلة.	1- كمية الغلوسيدات التي يستهلكها رياضي خلال التدريب أكثر من الكمية التي يستهلكها شخص في حالة راحة. 2- الغلوسيدات تنتج الطاقة. 3- كمية البروتينات متساوية. 4- نستنتج أن البروتينات لا تستعمل لإنتاج الطاقة. 5- الجدول (ب) يمثل الاحتياجات الغذائية للكتاكيت خلال مراحل النمو. 6- كمية البروتينات تتناقص خلال مراحل نمو الكتاكيت. 7- كمية البروتينات تكون كبيرة في المرحلة الأولى لأنها تسمح بنمو الكتاكيت. 8- تكون كمية البروتينات قليلة في المرحلة الأخيرة لأن النمو انتهى. 9- دور البروتينات هو بناء الجسم. 10- تزيد كمية الغلوسيدات التي يستهلكها الكتاكيت خلال مراحل النمو. 11- نفسر هذه الزيادة بزيادة نشاط الكتاكيت التي تنموا.
الخلاصة	حوصلة أجوبة التلاميذ.	خلاصة تصنف الأغذية حسب دورها في الجسم إلى: - أغذية طاقة تتمثل في الغلوسيدات والدسم. - أغذية نمو أو بناء تتمثل في البروتينات، الماء، الأملاح المعدنية والفيتامينات.

مطبوعة خاصة بالتلميذ تابعة للمذكرة: رقم 03

المجال المفاهيمي: التغذية عند الإنسان

الوحدة المفاهيمية: دور الأغذية في الجسم

أدرس الجدول (أ) (الصفحة 19) و أجب عن الأسئلة التالية:

1 – قل كيف هي كمية الغلوسيدات التي يستهلكها رياضي خلال التدريب مقارنة مع شخص في حالة راحة.
2 – ماذا تستنتج عن دور الغلوسيدات إذن؟
3- قارن بين كمية البروتينات المستهلكة من طرف الشخصين.
4- ماذا تستنتج من ذلك؟

الأغذية	البروتينات	الغلوسيدات
أغذية شخص في حالة راحة	%13	%52
أغذية رياضي خلال تدريب مكثف	%13	%61

أدرس الآن الجدول (ب) (الصفحة 20) و أجب عن الأسئلة التالية:

5 – ماذا يمثل الجدول (ب)؟
6 – ماذا تلاحظ عن احتياجات الكتاكيت للبروتينات خلال المراحل 1 – 2 – 3؟
7 – لماذا تكون كمية البروتينات كبيرة في المرحلة الأولى؟
8 – لماذا تكون كمية البروتينات قليلة في المرحلة الأخيرة؟
9 – ما دور البروتينات في الجسم إذن؟
10 – قل ما تلاحظه عن احتياجات الكتاكيت للغلوسيدات والدسم خلال مراحل النمو.
11 – بم تفسر ذلك؟

	المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3
	عمر الكتاكيت من أسبوع إلى 3	من 4 إلى 6	من 7 إلى 8
البروتينات	21	20	19
الغلوسيدات والدسم	9	10	11
عناصر معدنية	7	7	7